توان

دافغان معیوبینو هراړخیز پروګرام درې میاشتنی خپرونه

سال سوم شماره هشتم | جدی ۱۳۷۸ هجری شمسی | دسمبر ۱۹۹۹ میلادی

PROPERTY
ACKU
S 737

په دې ګڼه کې

- سرمقاله
- روز سوم دسمبریا...
- دبایسکل ځغاستې ...
- چګونه زنان بی بضاعت...
- معیوبین په اسلامی...
- مات زړونه ...
- چګونه اشخاص معیوب ...
- قابل توجه ...
- اطلاعات عمومی
- سرګذشت معیوب

TAWAN
A quarterly disability publication of the Comprehensive Disabled Afghan's Programme

Contact:
17C, Gulmohar Lane,
University Town
PDB 740, Peshawar, Pakistan
Phone +92 (91) 841880, 843890, 844693
Fax: 844946
E-mail: uncdap@brain.net.pk

سرمقاله

مسئولیت بزرگ وهمگانی

پروگرام همه جانبهٔ معیوبین افغان (CDAP) روز سوم دسمبر یا روز معیوبین را تجلیل نمود

روز بین المللی معیوبین در سراسر جهان همه ساله بتاریخ ۳ دسمبر تجلیل میگردد. این یوم در سال ۱۹۹۲ از جانب سازمان ملل متحد منحیث یک روز جهانی تثبیت و اعلان گردید. در این روز از حقوق انسانی معیوبین پشتیبانی صورت گرفته وتوجه جهانیان را بطرف آنها جلب نمود، وازین طریق ایشانرا بطور وسیع وهمه جانبه در جوامع بین المللی و سطح تصمیم گیری دخیل ساخت.

افغانستان که یک مملکت جنگ زده ومصیبت دیده است درپهلوی دیگر مصائب با مشکل بزرگ معیوبیت روبروست. طبق سروی های محلی تقریباً ۴% نفوس افغانستان که در حدود ۸۰۰،۰۰۰ نفر میشود در اثر جنگ، ماین، فلج اطفال و عدم موجودیت کمک های اولیه صحی معیوب گردیده اند. پروگرام همه جانبه معیوبین افغان CDAP سالانه برای تقریباً ۳۰،۰۰۰ نفر معیوب خدمات بازتوانی را مهیا مینماید. برعلاوه یک تعداد از موئسسات غیر دولتی و پروگرام ICRC نیز برای اشخاص معیوب پروگرام های وسیعی دارند. ولی با کمال تاسف بآنهم این یک مشکل بزرگیست که بلا درنگ وسعت می یابد، ودر نتیجه ای کمبود سهولت های اساسی، معیوبیت های خیلی کوچک وقابل احیا به معیوبیت های مغلق یا غیر قابل احیا تغیر شکل می نماید که در نتیجه اشخاص معیوب از لحاظ نداشتن شرایط مساعد کار بار دوش فامیل وجامعه میگردند.

پروگرام همه جانبه معیوبین ملل متحد CDAP با همکاری پروگرام تحریم ماین ACBL روز جهانی معیوبین را به تاریخ ۲دسمبر سال ۱۹۹۹ با براه انداختن مجالس، تورنمنت های سپورتی اشخاص معیوب، و دیگر برنامه های سرگرم کننده در رابطه به معیوبیت در شهر کابل، غزنی، تخار، قندهار، مزارشریف، هرات، فراه و جلال آباد تجلیل نمود.

این روز در پشاور نیز ازطرف پروگرام همه جانبه معیوبین افغان بابراه انداختن یک محفل در دفتر مرکزی CDAP تجلیل گردید.

هدف اساسی از تجلیل وسیع ازین روز وپیام اساسی که تجلیل این روز به جامعه داد، توجه به مشکلات، ضرورتمندی ها وتوانمندی های معیوبین فراموش شده جامعه جنگ زده افغان است.

بار اقتصادی و اجتماعی که معیوبین بدوش جامعه ما انداخته ناچیز نبوده و در صورت عدم توجه و اتخاذ تدابیر لازمه رو به سنگینی میرود. همین اکنون برعلاوه هشت لک انسان که مستقیماً رنج معیوبیت میکشند حدود ۱۰% نفوس یعنی دو ملیون هموطن ما بطور غیر مستقیم از معیوبیت متضرر میگردند.

اگر جهت کمک ویاری به هموطنان معیوب ومعلول خویش کمر همت ببندیم بسیاری از معیوبیت ها با امکانات ناچیز دست داشته خودمان رفع وجلوگیری شده میتواند. تنها باور و یقین به اینکه معیوبین با وجود کمبودات جزئی استعداد های قابل ملاحظه برای سهم گیری در زنده گی اقتصادی واجتماعی دارند، شاید مشکل بخش بزرگ از معیوبین وفامیل ها را حل نموده باشیم. وارسی وتعاون با افراد معیوب جامعه تنها مسئولیت پروگرام همه جانبه معیوبین افغان ویا چند موئسسه غیر دولتی شمرده نشده بلکه معیوب، فامیل معیوب، مردم قریه، مسئولین منطقه وبالاخره فرد فرد جامعه باید درین امر اهم انسانی ووظیفه ملی مساویانه سهیم گردند.

روز سوم دسمبر یا روز بین المللی معیوبین

روز سوم دسمبر یا روز بین المللی معیوبین را دفتر همه جانبه معیوبین افغان CDAP باجوش وخروش فراوان تجلیل نمود.

محفل با تلاوت آیات چند از کلام الله مجید توسط قاری نعمت الله به ساعت یک ونیم بعداز ظهر روز پنجشنبه ۲ دسمبر ۱۹۹۹ آغاز شد. وبه تعقیب آن آقای پیترکولریج منیجرعمومی CDAP بیانیه ای را در رابطه به رسمیت شناختن روز جهانی معیوبین توسط سازمان ملل متحد و توجه به یک گروپ مخصوص از معیوبین یعنی اشخاص ناشنوا واینکه چرا این روز را مختص به این گروپ نموده است و همچنان راجع به زبان اشاره ، تعلیم وتربیه، یکجا سازی وطرق جلوگیری از ناشنوایی ایراد نمود.

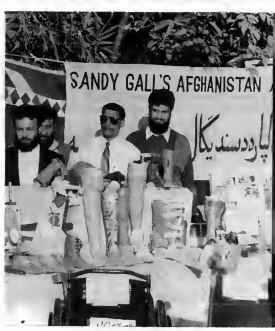
وی خاطر نشان نمود که این گروپ از معیوبین کمتر مورد توجه قرار گرفته و کمتر توسط افراد سالم درک میگردند. وی گفت که درینجا ضرورت به برملا نمودن یک عده از سوء تفاهمات در رابطه به اشخاص ناشنوا است: اولتر ازهمه اینکه باید تشخیص نمود که این گروپ واقعاً معیوب هستند یا نه؟ زیرا در جهان غرب اشخاص ناشنوا ادعای اینرا دارند که ایشان هیچگاه معیوب نیستند زیرا آنها مانند اشخاص شنوا مشغول فعالیت در ساحات مختلف در اجتماع میباشند. ثانیاً اینکه زبان اشاره را منحیث یک فورم مکمل افهام وتفهیم شناخته وموجودیت انواع مختلف زبان های اشاره را دلیل موجودیت لهجه های مختلف درجهان قبول کرده اند.

وی همچنان خاطرنشان ساخت که تعلیم وتربیه اشخاص معیوب بالخصوص اطفال معیوب جهت آموختن زبان اشاره انکشاف مغز، تحریک و آموزش آن میباشد.

در اخیر در مورد طرق زنده گی و ازدواج اشخاص ناشنوا و اینکه آنها تحت کدام حالات میخواهند زنده گی خویش را بسر برند، معلومات ارائه نموده و افزود که عده ای از اشخاص ناشنوا خواهان ازدواج با اشخاص شنوا وعده ای هم خواهان ازدواج با اشخاص ناشنوا میباشند. حتی اینکه ترجیع میدهند تا اطفال شان نیز ناشنوا بار آیند.

وی اضافه نمود که در افغانستان پروگرام های خدمات با اشخاص ناشنوا به فیصدی بسیار کم موجود است. تنها پروگرام هیفا(HIFA) (کانون نارسایان شنوایی افغانستان) و موسسه ای سرف (SERVE) دو ارگان غیر دولتی هستند که تعلیمات خاص را برای اشخاص ناشنوا مهیا ساخته اند. علاوتاً پروگرام های SERVE سرف و CDAP درین اواخر روی یک پروژه ای طویل المدت ترتیب قاموس زبان اشاره به لسان های پشتو ودری آغاز فعالیت نموده اند.

بعداً جمیله یک تن از معیوبین پولیو به نماینده گی ازشبکه زنان افغان در پشاور سخنرانی نمود. جمیله دریک خانواده متدین در ولایت غزنی تولد شده وهنوز دوسال از بهار زنده گی اش نگذشته بود که شکار مرض فلج گردید. جمیله یگانه فرد معیوب خانواده اش میباشد،



و با وجود مشکلات زیاد یگانه هدف زنده گی اش ادامه تحصیل اش میباشد. وی یک دختر نهایت صبور وزحمت کش است تعلیمات عالی خود را در بخش اسلامیات وفقه به اتمام رسانیده، لیسانس خود را در رشته هیموپتی وماستری خود را در روابط بین المللی پوهنتون پشاور به پایه ای اتمام رسانیده. او همچنان کورس های کوتاه مدت قران کریم، تجوید، کمپیوتر و اداره بارزگانی را تعقیب نموده است.

جمیله در یک سلسله کارهای اجتماعی مانند جمع نمودن پول از افغانهای ثروتمند جهت کمک به افغانهای داخل کمپ. اعطای خون به مریضان ضرورتمند وهمکاری با انجمن زنان اشتراک نموده است. او برنده جایزه در تلاوت قران کریم ومسابقات سخنرانی در سطح پوهنتون خود میباشد.

جمیله طی بیانیه خویش چنین اظهار نظر نمود: ("جنگ یک عامل عمده ای معیوبیت است. بلی جنگ هزاران انسان را در سرتاسر دنیا معیوب میسازد. قرن بیست را میتوان قرن پیشرفت وتمدن ساینس وتکنالوژی وهمچنان قرن جنگ ووحشت نامید. تاریخ بشر شاهد دوجنگ جهانی، اختراعات صلاح های هستوی وکیمیاوی با نتایج آن میباشد که منتج به معیوبیت فزیکی ودماغی یک تعداد زیاد گردید".)

در نمایشی که ازطرف دفتر CDAP تنظیم شده بود در حدود هفده موسسه غیر دولتی AAD,WDPA, SGAA, SCA, SC-US, SIEAL, SAB, OI, OMAR, MCPA, HCI, GTZ-BEFARe, CDAP, GUARDIANS, DACAAR, BBC, AAB AREA و ACBL اشتراک نموده وفعالیت ها وتولیدات شانرا به معرض نمایش قرار دادند.

در اخیر محفل با یک ترانه دسته جمعی از طرف اطفال انجمن نابینایان افغانستان، پارچه های تمثیلی از طرف گروپ ناشنوایان و اشعار مختلف راجع به جنگ و نابسامانی هایش، ویک مسابقه ای ذهنی کوتاه میان اشخاص معیوب وسالم ادامه داده شد و محفل با توزیع وتحایف توسط آقای پیتر منیجر عمومی و فاروق وردک منیجر داخلی CDAP وهمراهی مهمانان به نمایش و عصریه که از طرف دفتر CDAP ترتیب شده بود خاتمه داده شد.

همچنان بمناسبت تجلیل روز جهانی معیوبین پروگرام همه جانبه معیوبین افغان با همکاری موئسات عضو مبارزه افغانها علیه ماین روز جهانی معیوبین را در مرکز وشهر های بزرگ کشور از جمله کندهار، هرات، غزنی، تالقان، ومزارشریف طی برگذاری محافل، نمایش ها ومسابقات سپورتی معیوبین تجلیل نمود.

در شهر هرات بمناسبت این روز جهانی جمع غفیری از اهالی، کارکنان موئسات غیر دولتی وکارکنان دوایر دولتی در ستدیوم هرات گرد هم آمده و روز جهانی معیوبین را طی محفل سخنرانی ومسابقات سپورتی تیم های والیبال، فوتبال بایسکل رانی وریسمان کشی معیوبین تجلیل نمودند. درین مسابقات سپورتی جمعاً ۶۳ تن معیوب از شهر هرات، شهر فراه، وولسوالی های انجیل، زنده جان و گذره اشتراک ورزیده بودند.

درکندهار روز جهانی معیوبین نیز طی مسابقات سپورتی تیم های معیوبین ومحفل سخنرانی تجلیل گردید. در مسابقات سپورتی که بدین مناسبت ترتیب گردیده بود و برای سه روز ادامه یافت حدود ده هزار تماشاچی اشتراک ورزیده بودند. درطی این سه روز کمیته انسجام این بازی های سپورتی به کمک اداره المپیک مبلغ ۱۵۰ لک افغانی ازطریق فروش تکت دخول استدیوم جمع نموده که بعداً این مبلغ بالای معیوبین بی بضاعت ومستحق توزیع گردید.

در برگزاری مراسم تجلیل روزجهانی معیوبین در شهر کندهار برعلاوه پروگرام همه جانبه معیوبین افغان CDAP، مبارزه افغانها علیه ماین ACBL، دفاتر ملل متحد، موئسات غیر دولتی وموئسات ماین پاکی کشور نیز سهم فعال داشتند در شهر های مزارشریف، تخار وکابل نیز بمناسبت همین روز محافل سخنرانی ونمایشات تولیدات معیوبین ترتیب یافته بود.

گفته های چندازناهیدجان، دخترک نابینا درمورد بازتوانی وخودکفائی نابینایان:

- هرگز صلاحیت ها وتوانمندی های نابینا را سلب نکنید.
- آنها را ترسو وبزدل بار نیآورید.
- جهت متکی بخود شدن آنها را تشویق کنید.
- برای خدمت به وطن آنها را تشویق کنید.
- خلاف میل نابینا رفتار نکنید.
- بگذارید در فیصله ها سهیم باشند.
- ازمزایای زنده گی آنها را بهره مند سازید.
- آنها را بار دوش منازید.
- اندک رنج عادت ندهید.
- به زندگی مشترک وپرورش اطفال آنها را تشویق نمائید.

د بایسکل دځغاستې سیالي ترسره شوه

د معیوبینو د نړۍ والې ورځې د فعالیتونو په لړ کښې د ۱۹۹۹ کال د ډسمبر دمیاشتې په پنځمه نیټه چې د لیندۍ د میاشتې له ۱۴ نیټې سره سمون خوري په جلال اباد کې د ابرار د موسسې له خوا د هیواد دمعیوبینو لپاره د بایسکل دځغاستې سیالي ترتیب شوې وه. د ټولو ګروپونو د بایسکل د ځغاستې د سابقې پرانستنه دننګرهار دلومړی نمبر قول اردو قوماندان بناغلی الحاج عبدالسلام راکتی له خوا وشوه. د بایسکل دځغاستې په دغه سیالي کې ۱۲۸ نفرو معیوبینو چې دافغانستان د دوولسو ولایتونو او په پېښور کې دافغانی مهاجرینو له کمپونو څخه راغلي وو ګډون کړی وو. د هر یو ګروپ لومړی، دوهم او دریمو مقامونو ته

د یوې غونډې په ترڅ کې انعامونه ورکړل شول لومړی انعامونه د ختیځ زون د تنظیمه ریاست مرستیال بناغلی مولوی صیب صدراعظم له خوا وویشل شول.

دوهمو او دریمو مقامونو ګټونکو باندې د ننګرهار د اسلامي پوهنتون رئیس مولوی عبدالرشید (شینواری)، د عامې روغتیا رئیس مولوی شیر علی (حنیفی) د ژبو او ادبیاتو پوهنځی رئیس مسعود (نیکبخت) د عامې روغتیا مرستیال، د اورتوپیدیک ورکشاپ مسئول دومینک له خوا وویشل شول مسابقه کې دمعیوبینو شپږو ګروپونو ګډون کړی وو چې نومونه یې په لاندې ډول دي:

شماره	د ګروپ نوم	شمیر	دځغاستې فاصله
۱.	د پنډۍ ګودان	۳۱	۲۵ کیلو متره
۲.	د ورانه ګودان	۳۲	۲۰ کیلومتره
۳.	په دوارو پښو ګودان	۵	۱۰ کیلو متره
۴	دماشومانو الف ګروپ	۱۸	۱۰کیلومتره
۵	دماشومانوب ګروب	۳۲	۱۰ کیلو متره
۶	دفلج معیوبینو ګروپ	۱۰	۵ کیلو متره

چگونه زنان بی بضاعت را خود کفا نمود

ناجیه زیوری

با درنظرداشت شرایط خاص اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی ونظامی و بادرنظرداشت سطح عرضه وتقاضا درکشور، چگونه میتوان زنان بیوه وبی بضاعت را که اکثراً بیسواد هستند خود کفا نمود (خود کفایی فعلی صرفاً به مفهوم پیدا نمودن نان ولباس است.)

به همگان هویداست که کشور عزیزمان افغانستان در دوده اخیر شاهد نابسامانی های خاص اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی بوده است که زنان واطفال از همه بیشتر ازین حالات متاثر گردیده اند.

هرگاه موقف زن افغان را بصورت کل در قرن بیستم مورد مطالعه قرار دهیم، خواهیم دید که چگونه تحولات در زنده گی آنها صورت گرفته است زنان افغان بازیستن در یک کلتور خاص که مربوط به یک خطه خاص می باشد وباقبول دین روشنی بخش اسلام توانسته اند که مقامی را دربین جامعه ملی وبین المللی داشته باشند. البته امتیاز زنده گی کردن در این خطه سبب داشتن مشخصات خاص همچو شهامت، متانت، عفت، زحمتکشی وصبور بودن در مقابل مشکلات آنها گردیده است.

مردان افغان همیشه ، تقویت کننده، حمایت کننده و پشتیبان زنان افغان بوده وهستند وبا سربازی در حفظ عزت وناموس زنان افغان کوشیده اند. مردان افغان با وجود مشکلات کلتوری وطرز تفکر عنعنوی در رابطه با طرز برخورد بازنان کوشیده اند تا ضروریات اقتصادی وصحی طبقه اناث فامیل های خود را مهیا سازند واین باعث آن گردیده که زنان کشورمان از شرفساد اخلاقی ومشکلات شدید اقتصادی تا حدی در امان باشند

باوجود اینهمه فکتورهای مثبت که در جامعه مان موجود است متاسفانه زنان افغان در قرن گذشته شاهد نابسامانی های گوناگون بوده که باعث مغلق ساختن موقف شان در جامعه شان گردیده است.

آسیا پیکری از آب وگل است
ملت افغان در این پیکر دل است

طی سالیان متمادی زمامداران افغان تحت تاثیر فتنه ها وفورم های وارداتی شرق وغرب رفته وبهتر شدن زنده گی زنان را فقط تغیر در طرز لباس پوشیدن تعیین نمودند. تعلیم ودانش برای زنان افغان مشروط به تغیر در شکل ظاهری شان گردید.

پوشیدن لباس مدرن از طرف دولت های وقت بالای زنان تعلیم یافته اجباری بود که باعث تجرید شان از جامعه گردیده وآنها را موقع استفاده از علم ودانش جهت بهتر ساختن زنده گی زنان نداده بلکه آنها را مصروف مسابقه دراستفاده از تولیدات و عنعنات بیرونی گردانید. که این امر به توبه خود باعث بازاریابی هرچه بهتر تولیدات از قبیل البسه وسامان آرایش ممالک سرمایه دار گردید

زنان به اصطلاح شهری دوشادوش مردان مصروف بدوش کشیدن دوبار به شانه های شان شدند. یکی مصروفیت بیرون از منزل به حیث مربی، کار در فابریکه ها، شفاخانه ها، دوایر دولتی واشتراک در قوای مسلح دولت ودیگر مصروفیت درامورمنزل وپرورش اطفال طبق خواست وقوانین تعیین شده فامیل هایشان که باعث خستگی روحی وجسمی شان گردیده وبرای پوشانیدن این خستگی متوسل به آرایش غلیظ می گردیدند که این باعث تجرید شان از دیگر افراد جامعه و بیزاری مردم متدین از تعلیم زن وکار زن در بیرون از منزل گردیده است.

زنان در دهات با مصروفیت ثقیل نگهداری مواشی وامور منزل درکار های زراعت مشغول همکاری با مردان بوده و هستند وبدین وسیله در اقتصاد فامیل وجامعه رول بارزی را بازی می نمایند. این زنان در ضمن مسئولیت آماده نمودن غذا و پرورش اطفال، در پشت دستگاه قالین بافی ودیگر صنایع دستی دست اندرکار می باشند که متاسفانه اکثراً اشتراک اقتصادی شان که شکل پول نقد را ندارد نادیده گرفته شده وحتی در بعضی از فامیل ها اجباراً بالای شان کار تحمیل میگردد.

باوجود این همه مشکلات زنان افغان قبل از تجاوز بیگانه ها در کشور، نظربه ساختار اجتماعی ومسئولیت ها در مقابل زنان میتوانستند از خطر فقر اقتصادی در امان باشند.

متاسفانه بعداز تراژیدی تجاوز بیگانه گان درکشور برمشکلات زنان افغان افزوده شد و آنها را در مقابل امتحان بزرگی قرار داد. زن شهری اگر شوهرش، برادرش ویا پدرش را از دست داد، بوج کشیدن مسئولیت اقتصادی وسرپرستی فامیل به شانه هایش افزوده شده که در اثر جنگ این مشکل همه گان شده. هرگاه قبلاً یکی از مردان فامیل فوت می نمود، مسئولیت فامیل وی را دیگر مردان خانواده به دوش می گرفتند. متاسفانه فعلاً در اثر جنگ های چندین ساله دراکثر خانواده ها مردان از بین رفته و یا در ممالک دیگر بسر می برند. بدینگونه سر پرستی ومسئولیت فامیل را مجبوراً زنان بدوش گرفته اند.

در شهرها و دهات مشکلات کارهای بیرون از منزل برای زنانیکه سرپرست فامیل های خود هستند از حد بیشتر گردیده، آنها باوجودیکه از اطفال وپسران کوچک خود در رابطه با خرید وفروش مواد استفاده می نمایند. ولی هنوز هم هستند کارهائیکه حجم آنها ازحدتوان ایشان وتقاضای اجتماع بیشتر بوده که این بذات خود باعث رکود اقتصادی این چنین فامیل ها میگردد. حتی در بعضی از فامیل ها مادران مجبوربه فرستادن پسران کم سن شان به کشور های خارج بخاطر کار درمقابل مزد ناچیز گردیده اند. این حالت در فامیل های تعلیم یافته خیلی درد آور است زیرا والدین تعلیم یافته نمی توانید اطفال خود را از نعمت تعلیم محروم سازند.

جنگ های این دودهه اخیر پیام آور شوم بدبختی برای زنان افغان به صورت کل بوده است. زن افغان مجبور به دست دراز نمودن وگدایی گردید با وجودیکه میداند کار شرم آوریست. که این عمل به عزت نفس آنها وبه عزت ووقار جامعه مان شدیداً لطمه زده.

ولی از مزایایی زنده گی برخوردار بودن در شرایط امروزی منوط به یک تعداد فامیل های خاص که از اقتصاد بهتر برخوردار اند گردیده و اکثراً افراد جامعه با فقر و نابسامانی اقتصادی دست و گریبان می باشند.

زنانیکه به مشکل معیوبیت مبتلا اند مشکلات شان دو برابر زنان سالم می باشد زیرا آنها نه تنها به مشکلات که فوقاً ذکر شد مبتلا اند بلکه به مشکلات فزیکی ودماغی نیز مبتلا می باشند که بازتوانی آنها مسئولیت کارمندان که در این زمینه مسئول اند می باشد، تا بعداز بازتوانی امکانات کار وبلند بردن سطح اقتصادی آنان در نظر گرفته شود.

بخاطر رفع مشکلات اقتصادی زنان واطفال ضرورتمند در یک جامعه پلان اقتصادی جامع در کار است که باید توسط متخصصین اقتصادی طرح ریزی گردد. البته این پلان ها درازمدت بوده و افرادیکه در طرح این پلان ها شامل اند باید از حالت فزیکی، ضروریات، امکانات وشرایط کارو نوع کار برای زنان آگاه باشند. درین زمینه مطالعه دقیق وشریک ساختن نظریات زنان لازمی و حتمی می باشد.

حل مشکل زنان به شکل موقت از طریق جامعه توسط بلند بردن سطح آگاهی جامعه در رابطه به حقوق اسلامی زنان و بخصوص کمک به زنان بی سرپرست و یتیمان ممکن می باشد.

در این رابطه افراد متمول وکسانیکه میراث زنان بیوه نزد آنان میباشد رول مثبت بازی نموده می توانند تاحق میراث را به زنان داده آنها را از نظر اقتصادی متکی به خودسازند. مردان مسلمان و متدین مان با دادن این حق نه تنها خود را از عذاب جهنم نجات می دهند بلکه می توانند افتخارات ووقار از دست رفته زنان مظلوم کشور خود را اعاده نمائید. مردان کشور مان با دادن توته زمینی، چندعدد درخت و تاک میتوانند مصروفیت سالم

بقیه در صفحه (۱۲)

معیوبین په اسلامی ټولنه کې

محمد غنی "امین"

د قرآن عظیم الشان د مبارک آیت په بنا چې پروردګار عالم فرمایي: "ما نه دی پیدا کړی انسانان او پیریان مګر د عبادت او بندګۍ لپاره". له دی څخه ثابتیږی چې په حقیقت کې انسانان د عبادت او بندګۍ لپاره پیدا شوی دی نه د نورو نفسانی خواهشاتو د پوره کولو په خاطر، ځکه چې د پروردګار عالم په نزد هغه څوك بهتری او غوره والی لری چې د پوره ایمان، تقوی او پرهیزګاری خاوند وی، نه د دنیا په جاه او جمال او دنیاوی مقام او منزلت سره

د معیوبینو د منزلت او توجه په هکله مور د قرآن عظیم الشان ۸۰ سوره (عبس) ته اشاره کوو، چې د یوه نابینا رجوع کوونکی په هکله نازل شوی دی. کله چې حضرت محمد مصطفی ﷺ د قریشو له ځینومشرانو سره د اسلام په هکله خبری کولی چې هغوی د اسلام په حقایقو او د خدای ﷻ په وحدانیت سره وپوهوی او د اسلام په مبارك دین مشرف شی، په دی اثنا کې یو نابینا مسلمان عبدالله ابن مکتوم رضی الله عنه د رسول اکرم ﷺ په خدمت کې حاضر شو او د رسول اکرم ﷺ توجه یې ځان ته راواړوله او د یوه آیت شریف پوښتنه ئې تری وکړه. د نومورې په پوښتنه د حضرت محمد ﷺ په مبارکه ټنډه کې څه تغییر راغی چې تاولی په دی اثنا کې دا پوښتنه راڅخه وکړه چې زه له دی مشرانو سره په صحبت مشغول وم. د رسول اکرم ﷺ په دی عمل سره پورته یاد شوی سوره نازل شو.

له دی مطلب څخه راواضح کیږی چې هر هغه چا ته باید زیاته توجه وشی کوم چې واقعاً لارښونی او رهنمایی ته ضرورت لری او په دی رهنمایی سره هغه نور هم تقویه شی.

مور مسلمانانو ته ضروری ده چې د پروردګار عالم د کلام او حضرت محمد ﷺ د ارشاداتو پوره خیال وساتو، خپل کړه وړه د هغی مطابق وګرځوو چې د دنیا او آخرت سرفرازی مو په برخه شی.

هغه معیوب وروڼه او خویندی چې خپل قیمتی اندامونه یی د خدای ﷻ د رضامندی او کفری نظام د ختمولو په خاطر قربانی کړیدی، یا د یوه سلسله امراضو او تصادماتو په نتیجه کې معیوب شوی دی او یا هم د پروردګار عالم په اراده سره د هغوی جوړښت د مور په رحم کې په معیوب ډول سره شوی دی، باید په خپله جامعه کې تجرید نه کړو. د دوی د معیوبیت په اړوندئي په ناوړه نومونو سره یاد نه کړو او یا یې اولادونو ته پیغور ورنکړو، هغوی ته د بی‌ارزښته انسانانو په سترګه ونه ګورو، بلکې د هغوی استعدادونه او توانمندی ځان ته معلومه کړو، ترڅو وکولای شو د هغوی موجوده استعدادونو ته رشد او انکشاف ورکړو او د توانمندی څخه یې د خپلې ویجاړی ټولنی په اجتماعی، سیاسی او اقتصادی بیا جوړونه کې پوره استفاده وکړو او تر کومه حده مو چې توان کیږي هغوی ته د دوی د توان مطابق د کار کولو زمینه مساعده کړو ترڅو هغوی د هوسا ژوند خاوندان شی

څرنګه چې زمور د ژوند ټول امور د لایزال خالق په اراده سره سر ته رسیږی دننیو معیوبو وروڼو او خویندو زیات شمیر شل کاله پخوا سالم انسانان وو د دوی په بدنونو کې هیڅ نوع کمی موجود نه وه. پروردګار عالم د دوی په وجودونو کې د خپل حکمت په بنا تغییرات راوستل چې دا په حقیقت کې مور مسلمانانو ته پروردګار عالم یو امتحان خلق کړ ترڅو مور وآزمویی چې البته دا آزموینه به د انسانی روش او عاطفی په لحاظ، سالمی رهنمایی، د هغوی د مشکلاتو څخه د ځان خبرول، په مادی او معنوی لحاظ د هغوی سره همدردی کول وی. څرنګه چې اکثره معیوب افراد د خپلو کورنیو سرپرست او یا فعال اعضاء دی او هم زمور د ټولنی یوه عمده برخه تشکیلوی نو د ټولنی اعضا و ته ضروری ده چې د معیوبو افرادو رول او برخه اخیستنه لازمی وبولی، او د هغوی نظریات محترم وګڼی. د دی تر څنګ یې په ټولنیزو امورو او تصامیمو کې شریك کړی چې دا برخه ورکول به له یوی خوا معیوب وګړی له مایوستوب څخه وژغوری او له بلی خوا به دوی خپله توانایی لازیاته په کار واچوی چې په نتیجه کې به زمور له ټولنی څخه غربت او فقر ختم شی او هم به ټولنه د خودکفایی په لور اوچت ګامونه پورته کړی.

نه معیوب او نه معذور وو دغه خلك
دا غازیان دي نوم نشان یی دی ګټلی

وات زړونه خلګه راغېړي

عصمت الله

عصمت الله له خپل ژوند څخه خبرې کوي

د توان د مجلې محترمو کار کوونکو ته خپل د زړه له کومې سلامونه وایم او غواړم چې زما د ژوند قصه چې ما پخپله لیکلې نشر کړئ.

زه مور او پلار اوهم دوه وروڼه لرم، څو کاله مې جهاد کړی او واده مې هم کړی ، له غمجنو، بې وزلو او محرومو خلکو سره مرسته او دهغوی ملګرتیا زموږ مامومریت او زموږ ژمنه ده پلار مې یو طرف فلج دی او دوه اولادونه مې درلودل، کله مې چې د کور ګذاره مې ډیره سخته شوه نور نو دجهاد څخه را وګرځیدم راغلم یو کوچنی دوکان مې جوړ کړ او بایسکلان مې جوړول خو دوکان صرف په نامه دوکان و، دا ځکه چې زما اقتصادی وضعه ډیره ضعیفه وه یوه ورځ ډیر خواشینی وم را روان شوم د محلې جات پرخوا ترڅو د شنو پتیو او باغونو نداره وکړم. کله چې په محلې جات کې ګرځیدم نو ناڅاپه دماښن انفجار راباندې وشو او بې هوښه شوم. څه وخت وروسته په هوښ کې راغلم او خلک راته ولاړ دی. خلکو راته وویل چې موږ نه پوهیدو چې دا څوک دي او چیرته یې یوسو. ما ورته وویل چې زه د اولې ناحیې اوسیدونکی یم وروسته یې په موټر کې واچولم کورته یې راوړم دا وخت په کورکې یوه روپۍ هم نه وه حتی د موټر کرایه مې هم نه درلوده ترڅو دعلاج لپاره کوئیټې ته ولاړ شم زیات دردونه مې درلوده، کله په هوښ او کله بې هوښه وم. لنډه دا چې پرته د الله ﷻ څخه مې بل هیڅاته اسره نه درلوده وروسته زموږ یوه ګاونډی چې شاه ولي خان نومیده د موټر دکرایې لپاره یې څه روپۍ راولیږلې او زه یې کوئیټې ته انتقال کړم او په الجهاد روغتون کې یې داخل کړم

څه موده په روغتون کې پروت وم وروسته ډاکټرانو راته وویل چې پښه دې بې له قطع کیدو څخه بل علاج نه لري

کله چې مې دا واوریده نو بو الله ﷻ زما په زړه خبر و بل هیڅوک نه، خو بیا مې هم موافقه ورسره وکړه او پښه یې راڅخه قطع کړه. له روغتون څخه له څو ورځو وروسته خارج شوم د کور پر خوا راروان شوم. کله چې کور ته راغلم د کار کولو توان مې نه درلود نو پر کور کښیناستم، یوه خوا هم نه شم وتلای داځکه چې یوه پښه مې قطع ده او مصنوعی پښه مې هم نه درلوده او نه مې د جوړیدو توان درلود په کور کې مې بیخایه فکرونه وهل او د پلار مې هم یوطرف فلج و، خپل کوچنیان مې هم سره ډیر شوه، یوه لور مې پیدا شوه چې دواړه پښې یې فلج وي.

څه موده وروسته وروڼو هم راته وویل چې نور دې موږ نه شو ساتلای ما ورته وویل چې زه چیرته ولاړ شم. لنډه دا چې ویش یې راسره وکړ او بوازې یې زه له پنځو بچیانو سره پرینبودم ورځ په ورځ مې حوصله له لاسه ورکوله، دغم شپې او ورځې مې تیرولې یوه ورځ زموږ ګاونډی میرویس روغتون ته تللی و هلته یې دګاډۍ نیز موسسه لیدلې وه چې معیوبین ډیر ورته ناست وو ګاونډی راته وویل چې کله هلته ورغلم او پوښتنه مې وکړه چې دا معیوبین څه کوي.

دوی راته وویل چې دلته مصنوعی پښې جوړیږی، بې له قیمت څخه کله چې دغه همسایه کلي ته راغی سمدستی زموږ کورته راغی او راته یې وویل که ته کولای شي میرویس روغتون ته ورشه چې پښه درته جوړه کړي، ما ورته وویل چې څنګه ولاړ شم زه دومره روپۍ هم نه لرم چې د رکشې کرایه یې کړم او ورته مې وویل چې څه روپۍ په قرض راکړه او څه روپۍ یې راکړې. کله چې میرویس روغتون ته ولاړم مصنوعی پښه یې راته جوړه کړه وروسته له هغه څخه یونفرکور ته راغی او ویې وویل چې زه دکومې موسسې له خواګمارل شوی یم او موږ غواړو چې د معیوبینو

نقبه د، صفحه (۱۲)

چگونه اشخاص معیوب را از نظر اقتصادی خود کفا ساخت!

تاج الدین باور

باوجودیکه شرایط ناگوار جنگ اثرات منفی در عرصه های مختلف زنده گی اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی مردم بجا گذاشته است. ولی هنوز راه های زیاد وجود دارد که میتوان وضعیت اقتصادی معیوبین را در شرایط فعلی بهبود داد.

یکی از راه های ممکنه تطبیق وتوسعه قرضه های کوچک Micro - credit می باشد که امروز در سطح جهانی منحیث وسیله مهم بخاطر مهو فقرو تنگ دستی افراد غریب و به مصابه کلید اصلی ارتقاع سطح زنده گی اقتصادی واجتماعی آنها قبول شده است.

با براه انداختن چنین پروگرام ها از یک طرف زمینه کارو فعالیت برای مردم مساعد شده واز طرف دیگر عاید فامیل آنها بالا میرود.

در شرایط فعلی مشاغل بی شماری در مناطق مختلف افغانستان هم در دهات وهم در سطح شهر ها وجود دارد که معیوبین می توانند به سهولت از عهده آن ها بدرآیند.

پروژه همه جانبه معیوبین افغان با درک شرایط فوق برای افرادیکه از اثرات جنگ وعوامل مختلف محیطی معیوب شده اند وبنابر معیوبیت عملی شان از کار وفعالیت های اقتصادی دور افتیدند، پروگرام وجه قرضه دورانی که در سال ۱۹۹۵ در زون های مختلف افغانستان چون قندهار، هرات، مزارشریف، غزنی و تخار آغاز نموده است واز طریق موسسات همکار خود یعنی کمیته سویدن، CHA وگاردینز در معرض تطبیق گذاشته است.

هدف اساسی این وجوه قرضه دورانی کمک نمودن به معیوبین طبقه اناث وذکور می باشد تا با مقدار کم پول آنها را جهت آغاز ویا انکشاف شغل شان کمک رساند واز این پول برای تهیه اقلام مورد نیاز کار وبطور سرمایه ابتدایی به فعالیت های کوچک عایداتی چون قالین بافی، گلیم بافی، گلدوزی، خیاطی، نجاری، مالداری، زراعت، دکانداری وغیره وغیره استفاده نمایند.

معیوبینکه از طریق وجه قرضه دورانی پول بدست می آورند باید واجد شرایط ذیل باشند.

۱. ازنظر فزیکی وفکری توانایی وقابلیت پیشبرد شغل ویا حرفه مورد نظر را داشته باشد.
۲. مهارت مسلکی داشته ویا کورس های حرفوی را بصورت موفقانه تکمیل نموده باشد
۳. یک پلان (برنامه) شغل ساده که چگونگی آغاز شغل مورد نظر وفعالیت های مربوط آن را مفصلاً شرح کرده داشته باشند.
۴. دو نفر از اعضای شناخته شده و قابل اعتماد جامعه از شخصیت معیوب واز دوباره پرداختن قرضه باید ضمانت کنند.
۵. حداقل سن ۱۶ سالگی را تکمیل نموده باشد.

قابل توجه والدین

بازتوانی عبدالحنان

در ناحیه زیرکوه قریه جو گردک ولسوالی شیندند طفل بنام عبدالحنان فرزند غلام فاروق که مشکل حرکی وسو شکل پاها دارد زنده گی میکند.

وقتی از زبان پدر طفل بشنویم میگوید چند سال میشود که پسرم به این مشکل مواجه است. در اوایل تکلیف پسر خود را من مرض جنیات فکر میکردم و چندین بارنزد آقایان صاحب رسوخ منطقه وشیخ های نزدیک و دوردست بردم و بالای پسرم دم ودعا نمودند و برایش چندین تعویذ گرفتم ولی هیچ گونه اثری در بهبودی طفل مانکرد و خلاصه از زبان هر کس هرچیز که میشنیدم همان کار را میکردم و بجا های پسرم را برده ام که از منطقه ما دوسه شبانه روز فاصله دارد. هر جاییکه پسرم را میبردم به امید اینکه پسرم روزی صحت یاب خواهد شد و راه خواهد رفت ولی بدبختانه که تمام سعی وتلاش و رنج و زحمت که میکشیدم بی فایده بوده و تاثیری هم نمیکرد. تا اینکه دلم از آقا وشیخ بیزار شد وحتی باورم از ایشان تقریبا داشت سلب میگردید.

مادرش همیشه برایم میگفت که بی جهت خود را اینقدر رنج مده چیزی که از طرف خداوند ﷻ باشد من وتو، شیخ و ملا نمیتوانیم آنرا تغیر بدهیم. و باز میرا دلداری میداد که خداوند ﷻ مهربان است. پسر ما به لطف خداوند ﷻ خوب خواهد شد. وباز هم به افکارگوناگون فرو میرفتم ونمیدانستم چه کنم، وقتی طرف پسرم میدیدم خیلی ها رنج میبردم که از نعمت

راه رفتن محروم است ونمیتواند همراه هم سن و سالانش بازی نماید، رنج میبردم، وپسرم نیز با چهره مظلومانه به طرف مانگاه میکرد ورنج درونی میبرد. تا اینکه روزی در مسجد بعداز نماز پیشین یک جوان استاده شده و گفت: برادران میخواهم چند دقیقه همرای تان صحبت نمایم. در نخست خود را معرفی نموده که اسم من عبدالخالق است و کارمند سطح متوسط جامعه مربوط پروژه همه جانبه معیوبین افغان (CDAP) میباشم. وقتی کلمه معیوبیت را از زبانش شنیدم پسرم به یادم آمد وبه حرف های عبدالخالق به دقت گوش دادم. عبدالخالق جان اولا راجع به معیوبیت صحبت نمود، که اکثریت مان درین مورد چیزی را نمیدانستیم وبعداز اینکه سخنان اش خاتمه یافت ما به کلمه معیوبیت درست پی بردیم. بعدا راجع به پروژه همه جانبه معیوبین افغان حرف های بیان نمود که آنقدر برای ما خوش آیند نبود. وقتی که اهداف پروژه را برای ما بیان میکرد موضوع برای ما جالب ترگردید وهمه ما به حرف های عبدالخالق جان گوش دادیم تا اینکه حرف هایش خاتمه یافت وازهمه خواست تا در شناسایی و بازتوان شدن معیوبین با او سهیم شویم وهمکاری نمائیم.

درین موقع اینجانب غلام فاروق پدر عبدالحنان از جا برخواستم وراجع به مشکلات پسرم برایش توضیحات دادم، عبدالخالق گفت: من میخواهم پسر شما را از نزدیک ببینم، عبدالخالق جان را به خانه برده و پسرم را برایش نشان دادم وبرایش گفتم پسرم مبتلا به مرض است

عبدالخالق گفت این مرض نیست بلکه این یک نوع معیوبیت است پسر شما خوب میشود و مرا بسیار دلداری میداد. گرچه حرف های که میگفت برایم امید وار کننده نبود، فکر میکردم که این حرفها مانند حرفهای که دیگران برایم گفته بودند وهرا از یکجا به جای دیگر سرگردان میکردند مطابقت داشت. ولی بعداز اینکه پسرم را دید برایش فورمه انداخت وگفت که من باز به دیدن پسر تان میآیم و صحبت مفصل خواهیم داشت، تا اینکه سه روز بعد باز به خانه ما آمد وچند فورمه دیگر را خانه پری کرد واز من وعده هر نوع همکاری را با طفل ام گرفت. من نیز وعده هر نوع کمک وهمکاری را برایش دادم تا اینکه مرا به صفت مربی فامیلی پسرم تعیین نمود وبرایم کتابچه شماره (۹) را داد، وگفت که از روی این کتابچه همرای پسر تان روزانه کار نمائید و بعداز آن چند روز گذشت و بازعبدالخالق به خانه ما آمده و برایم گفت که پسرم را باید به شفاخانه ICRC شهر هرات ببرم تا پاهایش را در گچ بگیرند وبرایم یک ورق که بنام فورم راجع سازی داده وبعداز دو روز عبدالحنان را همرای خود به ولایت هرات به شفاخانه ICRC بردم و در آنجا فورم را از من گرفتند وپاهای پسرم را درگچ پلاستر نمودند و از من خواستند تا یک هفته بعد بازهم پسرام را به آنجا ببرم. خلاصه چهار مرتبه پی در پی پسرم را به شفاخانه ICRC با وجود متحمل شدن مشکلات بردم وهر بار که پای پسرم را به گچ میگرفتند دو شب متواتر گریه میکرد ومن از مجبوری برایش قرص خواب آور میدادم تا اینکه خوابش میبرد. بعد از مدتی چند عبدالخالق جان باز به خانه ما آمد و برایم خبر خوش افتتاح کلنیک فیزیوتراپی وتوظیف شدن یک فزیوتراپست را در ولسوالی وبعداز آن من چهار مرتبه دیگر بخاطر گچ کردن پاهای پسرم را نزد فزیوتراپست کلینیک فزیوتراپی رفتم که بعداز آن خود فزیوتراپست بخانه ما چندین بار آمده وگاهی پاهای پسرم را در گچ میگرفت وگاهی هم تمرینات جدید برایش میداد. روز های بعدی من هم به بسیار دقت تمرینات بالای پسرم اجرا میکردم. نخست عبدالخالق برایش یک عدد موازی ساخت که روزانه پسرم چند قدم در آن راه میرفت بعداً برای پسرم دو عدد عصا دادند ودر بارسوم اندازه پاهای پسرم را گرفتند ودر مرتبه چهارم از طرف فزیوتراپست کلنیک فزیوتراپی شیندند به ICRC هرات راجع شد و آنها برای پسرم دو عدد قالب که بنام اسپلنت یاد میکردند دادند و پسرم توسط آن کم کم راه رفته میتوانست. تا اینکه بعداز مدت شش ماه پسرم تقریباً پنجصد متر توسط قالب پاهای خود وعصا راه میرفت وبعداز اینکه پسرم راه رفتن را شروع کرد من نهایت خرسند و شادمان شدم. عبدالخالق جان پسرم را به مسجد بخاطر درس خواندن معرفی نمود ومن هم برایش یک جلد پاره قران کریم هدیه نمودم. حالا پسرم بدون کمک به مسجد میرود سبق میخواند وبه خانه میآید که تمام فامیل، اهالی واقارب از دیدن عبدالحنان که خود راه میرود خوشحال هستند وعبدالخالق جان و پروگرام همه جانبه معیوبین افغان را دعای خیر میکنند وبعداز اینکه پسرم را میبینند وعده هرگونه همکاری را با عبدالخالق (MLRW) میدهند. من نیز که یگانه آرزویم این بود تا پسرم به مسجد برود و آن هم بر آورده شد حالا نمیدانم به چه الفاظ از عبدالخالق جان و پروژه همه جانبه معیوبین افغان اظهار سپاس نمایم. همیشه آنها را در پنج وقت نماز دعا میکنم و پسرم عبدالحنان نیز وقتی عبدالخالق را میبینند میگوید که کاکا داکتر آمد وبسیار خوش میشود وهر کس که مریض باشد میگوید صبر کن کاکا داکتر بیآید برایش میگویم که تراتداوی کند. خلاصه تمام فامیل ما بالای دسترخوان عبدالخالق جان و دیگر همکارانش را دعای خیر میکنیم که تشویش مارا از بابت آینده پسر ما خلاص نمودند. فعلاً هیچ نوع تشویش راجع به آینده پسر خویش نداریم که تماماً این نتیجه سعی و تلاش برادران پروژه CDAP میباشد که وقت خود را در راه خدمت به طبقه ضعیف جامعه وقف کرده اند واز خداوند توانا برای شان طول عمر، شرف وعزت میخواهیم.

والسلام

غلام فاروق صاحب زاده پدر

عبدالحنان معیوب

اختراع خط و انواع تکلم

کاشفین خط ها

با یرون ولیزی نخستین کسی بود که خط میخی را کشف کرد. بعدازاو یک دبیر المانی، (بنام گروتفند) چهار حرف منحنی را خواند، و راولن انگلیسی در قرن ۱۹ تمام کتیبه های بیستون را خواند.

الفبای نابینایان (Braills)

الفبای کوران برعکس کر ولال ها بوسیله نقطه ها وخطوط برجسته الفبایی اختراع شده است. کاشف این الفباء ابتدا (والانتین هوی) در سال ۱۸۷۴ م بود. سپس الفبای برجسته را در سال ۱۸۵۲ لوی برایل فرانسوی ابداع کرد، خود او فرزند یک نعلبند فرانسوی بود که بر اثر ضربه درفش، چشمانش کور شد، اما در همان حال نابینایی الفبای برجسته را ساخت که بنام او مشهور است. وکتاب ریاضیات وموسیقی را هم با این روش تعلیم می داد.

الفبای تندنویسی (Shorthand)

این الفبا برای نوشتن نطقها وخطابه ها اختراع شده هر حرف آن مجموعاً بجای دو و یا سه حرف گذاشته می شود واز خطوط موازی ونیم دایره ها تشکیل می گردد.

الفبای مورس (Morse)

الفبای مورس را، ساموئل مرس، نقاش و فیزیکدان آمریکایی (۱۷۷۱-۱۸۷۲) برای سهولت مخابرات تلگراف اختراع نمود، که مرکب از خط و نقطه است. برای حروف ۳۷ علامت و برای اعداد و نقطه گذاری ۲۶ علامت گذاشته است. و امروز بوسیله دستگاه تله تایپ با این سیستم نقطه ها وخطها از دستگاه فرستنده در دستگاه گیرند نوشته شده صورت تلگراف آماده می شود.

د کاریابی لپاره څه اندازه روپی تاسو ته په قرض درکړو. دغه مؤسسه CDAP نومیږی چې دمعیوبینو هراړخیز پروګرام هم ورته وایي. دوی قرضه راکړه او راته ویې ویل چې وړوکی دوکان به ستا لپاره ښه کسب وي. دوکان مې جوړ کړ دوی یې هر وخت پوښتنه کوله. کار مې ورو ورو ښه شو، ګذاره مې سمه شوه له سوچونو، غمونو او اندیښنو خلاص شوم او اوس مې حال ورځ په ورځ ښه کیږی. د خوښئ احساس کوم په دې دنیا کې چې په ماتنګه شوې وه اوس د خوشالي ژوند لرم.

بقیه از صفحه (۸)

اقتصادی برای خواهران خود پیدا نمایند که با این عمل خود نه تنها یک فامیل را ازفقر اقتصادی نجات میدهند بلکه به حیث یک مرد مسلمان وافغان از مسئولیت که دین وجامعه به دوش شان گذاشته بدرآیند. جامعه وتجارملی در مقابل این طبقه مسئولیت داشته برای تولیدات این طبقه مظلوم در بازار داخل وخارج از کشور بازاریابی نمایند ودر ضمن در بهبود وانکشاف تولیدات شان سهم بگیرند.

جوامع امداد کننده با مقدار پولی که در دست دارند تلاش می نمایند که مشکلات زنان و اطفال ضرورتمند را تکافو نمایند اما چنانکه دیده می شود کافی نیست.

به صورت یقینی اشتراک افراد جامعه مان که از نظر اقتصادی توانمند اند از طریق جمع آوری پول یاجنس از طرف دوستان و نزدیکان آنها که بتواند سرمایه مناسب بخاطر آغاز یک شغل کوچک گردد، رول بسزای دارد.

این نوع احساس مسئولیت و اشتراک جامعه در پروسه توانمندی زنان ضرورتمند نه تنها اعاده حقوق وحیثیت این افراد را در جامعه می کند بلکه خلاء که در سیستم عنعنوی ما بنابر عدم آگاهی این نسل ها از قوانین و اصول دینی و عنعنوی مان بوجود آمده تا حدی پر می نمائید.

امیدوارم همه افراد جامعه مان در مقابل زنان واطفال ضرورتمند، بادل پر رحم، عاطفه، ذهن آگاه ووجدان بیدار احساس مسئولیت نموده وباهمت بلند که مشخصه افراد این خطه می باشد با آنها کمک نمایند تا در آبادی و اعمار وطن خود مساویانه حصه گیرند و بتوانند یک جامعه مدنی که مثال خوبی از ملت مسلمان وشهید پرور باشد اعمار نمایند و مسئولیت خود را در مقابل مادر وطن ادا نمایند.

بقیه از صفحه (٦)

احادیث شریف

"خداوند برگرفته است از مسافر روزه و برخی از نماز را
وهمچنان برگرفته است از مادران شیرده وحامله روزه را"

کسیکه بخاطر خداوند (ج) یک روز روزه میگیرد خداوند(ج)
او را بـه انـدازه هفتـاد سـال از آتش دوزخ دور میـسازد.

رسول الله ﷺ به چند دانه رطب (خرمای تازه) افطار می نمود. اگر خرمای تازه نمی بود،
پس به چند دانه تمر (خرمای خشک) واگر چند دانه تمر نمی بود چند جرعه آب می نوشید.

رضا په قضاء

دا حالات خو په تقدیر کښې لیکل شوی څه خفګان
که غموم دی که سرور دی که ژړا ده کـه خندان
څوك خوشحال دی سرور کاندې بل په غم کښې ده حیران
که صحت دی که مرض دی که غنا ده که غربت
همه واړه په قضا دی دا به وی زمونږ ایمان
مخ له هغه چې پیدا شي ټول حالات دی لیکل شوي
حزن وغم ته حاجت نشته توکل کړه په یزدان
ستاپه غم څه تغیر نکړي څه الله چې مقرر کړل
ددنیا غمونه مکړه چې موجب دی دخسران
توجه کوم زه تاته حقیقی محبوب خو ته یې
چې رضا د تا حاصل شي بیا پوره شي ټول ارمان
چې رضا په قضا جوړشي ټول امور به برابر شي
فروتن رضا لري په هغه څه کړي چې سبحان

ـ (فروتن)

سرگذشت معیوب

گوش دهید یاران غم معیوب را
تاچگونه شرح داده ماجرا

همتش چون کوه باشد مرتفع
لیک روز گار است باوی در شنیع

چونکه پایش قطع وحیران بود
ازقضاء وی پسر چوپان بود

که چطور بتوان گوسفندان چرید
این قضا بیچاره تر از وی ندید

لحظه غافل نشد از کار خویش
چون باهمت دید افکار خویش

تقدیر وی راچنان بی پا نمود
که از غصه جاویدان ومایوس نمود

قصه مایوس شدنش گوش کن
غم شراکت را توبا اونوش کن

روز کی خواست گوسفندان را چرد
ازقضا غافل که پایش میدرد

هر طرف جستی همی زد در چمن
بی خبر از دشمنان این وطن

ناگهان وی را بلند کرد از زمین
آن عدو که روز هابود در کمین

شد به گرد وخاک آن ساحه اسیر
چونکه ماینش بود کمان درضمیر

وقت مایوس جوان چشم باز کرد
راز بی هوشی طبیب آغاز کرد

دید پایش قطع نوحه ساز کرد
ناخن اندر سینه کرد وباز کرد

هرزمان میگفت یارب مرگ ده
مرهمی سوز وگداز بر دل بنه

تابکی در منزلت خواری کنم
تا بکی از فراق عضّو ناله وزاری کنم

همتش چون هاتفی فریاد زد
سوگ وماتم ها همه برباد زد

گفت ای بی پامشو تو نا امید
هرظلمت را بود برق سفید

تو نیروی همتت را یاری کن
وامر هم شورای بخوان وکاری کن

"بهزادی"

فیزیوتراپی و درد کمر

زمانیکه کمر تان درد میکند، این درد را فراموش نکنید. فیزیوتراپیست آموزش دیده که شما را به طور صحیح ودرست معاینه و بطور محفوظ وموثر تداوی نماید. برای معاینه سریع به فیزیوتراپیست مراجعه کنید.

جلوگیری از کمر دردی

چند اصل مفید جهت جلوگیری درد های کمر موجود است که با شما کمک میکند

بلند نمودن اشیا:

دروقت بلند کردن اشیاء سرین وعینک ران را قات کنید وهم پا ها را به اندازه شانه ها از هم جدا سازید. وزن را به خود نزدیک سازید، خوب محکم بگیرید. وقتیکه به بالا نمودن آغاز نمودید در آنوقت عضلات شکم را محکم کنید وتوسط عضلات قوی پاها وزن را بالا کنید وکمرتان را به هراندازه ایکه ممکن است مستقیم (سیخ) بگیرید. از تاب خوردن اجتناب کنید. وقتیکه میخواهید تاب بخورید، ذریعه پا تاب بخورید نه توسط کمر.

وضعیت:

اماده باشید، سینه بر آمده، شانه ها نرم، رنج بطرف داخل به اندازه سر داخل گرفته، هر وضعیت تان باید با ثبات و با موازنه باشد. در وقت نشستن، ایستادن وگشتن خود را آرام بگیرید.

نشستن:

برای مدت زیاد از نشستن بپرهیزید، ایستاد شوید خود را آزاد و حرکت کنید. از طرف عقبی تکیه دادن به کمر کمک میکند.

ورزش:

اندام مناسب، وزن کافی بدن بالای کمر فشار کم وارد می کند، فزیوتراپیست شما به شما نشان خواهد داد که چگونه عضلات کمر ارتجاعی وقوی نگهداشته شود این کار توسط ورزشهای مفید کمر وشکم امکان پذیر است.

راندن موتر:

تکیه خوب به سیت موتر در امر جلوگیری درد های کمر کمک میکند. اگر شما به قسمت پائینی کمر به تکیه زیاد ضرورت دارید، درانصورت دستپاک را لوله کرده و برای تکیه استعمال کنید.

خوابیدن:

توشک شما باید به اندازه کافی سخت باشد تا شکل طبیعی کمر شما را نگهداشته بتواند.

کدام نوع فزیوتراپی کمک میکند:

بطور عموم دوکتوران مریضان تکالیف کمر را نسبت به کارمندان طبی دیگر به فزیوتراپیست ها راجع میسازند. فزیوتراپیست به اساس تکلیف مریض تخنیک های گوناگون معالجه را به کار می اندازد مانند :

- موبلایزیشن، یعنی خود بخود به ساختمان بندها آهسته، آهسته حرکت دادن.
- منوپلیشن: به ساختمان بندها به شکل تیز حرکت دادن.
- اشعه ها: توسط التراساوند، آلات برقی وحرارت معالجه نمودن
- توسط کش یا ترکشن:
- ورزشهای معالجوی.
- اصول فزیولوژیکی و میخانیکی

به علاج مکرر و محافظوی ضرورت نیست، واین در صورتیکه بار اول ذریعه فزیوتراپی جور شود. اگر ازدیاد درد دوامدار شد در آنصورت اسباب دیگر معلوم شود. به این ترتیب فزیوتراپیست شما به عکس ضرورت خواهد داشت وهم امکان دارد شما را نزد دوکتور بفرستد.

شام غم

PROPERTY OF ACKU

شام غـم آمد به سویـم، کلبه ام تاریک شـد
سرنوشتـم پیچ پیچ وخیـــره وتاریک شد

جنگ خـونین روشنی ها را زچشمم دور کـرد
یأس ونا امیدی بـداد وزنده گی راشـور کـرد

طفلـک خورد سـال هستم پاودست من کجاست؟
چشمهـــایم نابینـا وخـیز وجست من کجا ست؟

مـثل طفـلان سـوی مکتـب آرزو دارم روم
تربیـــت، تعلیـم بیـآموزم بـا دانش شوم

شور وشـادی طفلکان دارند، لیـکن من خموش!
ای خـدایا! توعنـایت کن ایـن جوش وخـروش؟

ناله هایم، دیـو جنگ آخـر تباهـت می کند
روسیاه هستی ازین بدتر سیاهـت مـــی کند

وقـت محدوداست و نفرین هاخفته مانـد.
شکـوه هـای "عـصمـتی" ناگفته مـانـد

خپروونکی

دافغان معیوبینو هرارخیز پروګرام (CDAP)،
د لیکنې د بورډ نړ نظر لاندې

پته: دملګرو ملتونو له خوا دافغان معیوبینو هر اړخیز پروګرام.

ګل مهر لین C۱۷ پوسټ بکس ۷۳۰
بوئنوریستی ټاون، پیښور.

په افغانستان کې زمونږ پتې:

بلخ:

پروژه همه جانبهٔ معیوبین افغان/کمیته سوبدن دروازه بلخ، نزدیک کوچه نمبر شهر مزار شریف. تیلفون: ۲۷۷۶

تخار:

پروژه همه جانبهٔ معیوبین افغان/ کمیته سوبدن سرک اول، متصل شفاخانه صحت عامه شهر جدید تالقان.

وردک:

دافغان معیوبینو هر اړخیز پروګرام/ دسوبدن کمیته دسید آباد د ولسوالۍ مرکز.

قندهار:

دافغان معیوبینو هر اړخیز پروګرام، مرویس نیکه شفاخانه قندهار ښار.

هرات

پروژه همه جانبهٔ معیوبین افغان، شهر هرات.